



新年度がスタートしました。今月は、園の食事を紹介します。
子どもたちの健やかな成長を願い、安全・安心で、おいしい給食づくりを心がけていますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

園では、昼食とおやつで成長に必要な栄養を摂るとともに、まわりの子どもたちと一緒に食事をするこゝで、食べる楽しみを感じたり、食事のマナーを身につけたりします。

【食事内容】

0歳児
お子さん一人ひとりの発育に合わせて食事(ミルクや離乳食など)を提供します。



1～2歳児
主食・副食・おやつ(午前・午後)を提供します。

3～5歳児(1号認定児)
主食・副食を提供します。



3～5歳児(2号認定児)
主食・副食・おやつ(午後)を提供します。

【献立】

お子さんの発育・発達にあった適切なエネルギーや栄養素の量になるように献立をたてています。
こども園では、1日に必要なエネルギーや栄養素の量のうち、下記の量を目安に食事を提供します。

0～2歳児

1日に必要なエネルギーや栄養素の量のうち、**約50%**を目安に提供
3～5歳児(1号認定児)

1日に必要なエネルギーや栄養素の量のうち、**約30%**を目安に提供
3～5歳児(2号認定児)

1日に必要なエネルギーや栄養素の量のうち、**約40%**を目安に提供

【食育】

- ・さまざまな食材や料理を経験できるように、献立を工夫しています。
- ・七夕、クリスマス、節分などの行事食を献立に取り入れています。



【食育の日】

- ・食事を楽しく食べる体験を通して、食への関心を育み、「食を営む力」を養うことを目標とし、**毎月19日**を「食育の日」としています。
- ・食育の日には、年度のテーマに合った献立を提供します。今年度のテーマは、「日本の味めぐり」です。献立に日本各地の郷土料理を取り入れます。



<献立紹介>

豆腐と鶏肉のうま煮 ～4人分～

兵庫県ではこのような料理を「じゃぶ」といい、郷土料理として親しまれています。

園の食事を紹介します

【食育の日】



今月は岐阜県の『鶏ちゃん』を提供します。

★みそ味のとれに漬けた鶏肉とキャベツ、たまねぎなどの野菜と一緒に炒めた料理です。



(材料)

・鶏肉 40g	・水 100mL
・ごぼう 1本	・しょうゆ 大さじ1/2
・にんじん 1/4本	・砂糖 小さじ1
・たまねぎ 1/8個	・酒 小さじ1
・木綿豆腐 1/2丁	・塩 適量

(作り方)

- ① 鶏肉は2cm角に切り、ごぼうはさがぎにする。にんじんは短冊切り、たまねぎはうす切り、木綿豆腐は一口大に切る。
- ② 鍋に鶏肉、ごぼう、にんじん、たまねぎを入れ、その上に木綿豆腐をのせ、水を加えて中火で煮る。
- ③ ②に火が通ってきたらAを加えて、全体的に味をなじませる。

4月のランチメニュー

👑にじパン…今月のAクラスの誕生児のみ、にじパンに自分の好きなパンのお買い物にいきます。給食時に、その買ってきたパンを食べます。

日	曜	保育園行事	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	
						おやつ	飲み物
1	火	進級式	ウエハース・牛乳	ごはん	鶏肉のみそマヨネーズ焼き・ブロッコリー・じゃがいものつや煮	おこめリング	牛乳
2	水		かぼちゃクッキー・牛乳	ごはん	焼肉・ほうれんそうナムル・豆腐のみそ汁	ぼたぼた焼	牛乳
3	木		ひとくちしょうゆせんべい・牛乳	食パン	ハンバーグ・きゅうりの酢の物・具だくさんスープ	コーンのおほしさま	選べるジュース
4	金		ソースせんべい・牛乳	ごはん	鮭の照焼き・チンゲンサイ・厚揚げのそぼろ煮	きなこ蒸しケーキ	牛乳
5	土	入園式	お子様せんべい・お茶		食パン・りんごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ゼリー	たべっこおやさい	みかんジュース
7	月		みかんジャムのパン・牛乳	ごはん	豚肉のガーリック炒め・水菜サラダ・かぼちゃのうま煮	カルシウム塩せんべい	牛乳
8	火		やわらかおかき・牛乳	食パン	魚のカレー揚げ・ほうれんそうひたし・豆乳スープ	アンパンマンソフトせんべい	牛乳
9	水		パンブキンせんべい・牛乳	選べる ふりかけご飯	鶏肉の塩こうじ焼き・甘酢和え・トマト・豚肉と大根のみそ煮込み	星たべよ	牛乳
10	木	交通安全教室	マリービスケット・牛乳	ごはん	赤魚の西京焼き・和風粉ふきいも・ひじき炒め煮	マカロニのあべかわ	牛乳
11	金		caせんべい(うま塩味)・牛乳	食パン (以上児のみ)	焼きそば・ちくわの照り煮・ブロッコリーひたし	野菜せん	牛乳
12	土		野菜ハイハイン・お茶		食パン・ブルーベリージャム・牛乳・切れてるかまぼこ・ゼリー	おこめリング	りんごジュース
14	月	避難消火訓練	のりものビスケット・牛乳	ごはん	豚肉の味噌焼き・いそ和え・麻婆豆腐	ぷくっとコーン	豆乳飲料
15	火		バナナクッキー・牛乳	ごはん	メンチカツ・ゆかり和え・みそけんちん汁	ぱりんこ	牛乳
16	水	アッキー体操(A) 内科検診① 身体計測 (~18日)	ふんわりコーン・牛乳	カレーライス	そえ野菜・みかん缶	野菜コンソメリング	牛乳
17	木		ビスコ・牛乳	食パン	魚のにんじん焼き・キャベツひたし・卵のふわふわスープ	フルーツポンチ	お茶
18	金		枝豆せんべい・牛乳	ごはん	鶏肉とキャベツのみそ炒め・スティックきゅうり・切干大根含煮	ヨーグルト	お茶
19	土		小魚家族・お茶		食パン・みかんジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ゼリー	プリンタルト	グレープジュース
21	月	保育参観(C)	まがりせんべい・牛乳	ごはん	千草焼き・大根サラダ・トマト・厚揚げチャンプルー	アスパラガスビスケット	牛乳
22	火	保育参観(A・B) 木村先生講演会	クラッカー・牛乳	みそラーメン	鮭の塩焼き・小松菜のごま和え	そぼろおにぎり	お茶
23	水	内科検診②	バナナ・牛乳	ごはん	鶏肉の空揚げ・豆苗のナムル・煮しめ	カルシウムせんべい	牛乳
24	木	アッキー体操(B)	こめせんべい・牛乳	👑食パン	魚の変わりパン粉焼き・マリネサラダ・コーンクリームスープ	ハッピーターン	牛乳
25	金		ポーロ・牛乳	炊き込みごはん	蒸しかまぼこ・チンゲンサイひたし・豚汁	米粉のカップケーキ	牛乳
26	土		野菜家族・お茶		食パン・いちごジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ゼリー	星たべよ	みかんジュース
28	月		にんじんせんべい・牛乳	食パン	ミートボールケチャップからめ・マカロニサラダ・春野菜のコンソメ煮	麩のラスク	牛乳
30	水		マンナビスケット・牛乳	ごはん	鮭のチャンチャン蒸し・塩きゅうり・高野豆腐含煮	たべっこおやさい	牛乳